"Es gibt nur eine Kraft!"

Autor(en): **Cuvit, François / Kieser, Werner**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992204

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Es gibt nur eine Kraft!»

In einem vor rund drei Jahren vom Schweizer Fernsehen produzierten Filmporträt wurde Werner Kieser etwas salopp als «Muskel-Millionär» bezeichnet. Tatsächlich ist der heute sechzigjährige Diplomtrainer und Begründer von «Kieser Training» ein äusserst erfolgreicher Unternehmer, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema Krafttraining auseinandersetzt und früher auch mit Spitzensportlern zusammenarbeitete. In der Schweiz und in Deutschland trainieren Zehntausende nach seiner Methode.

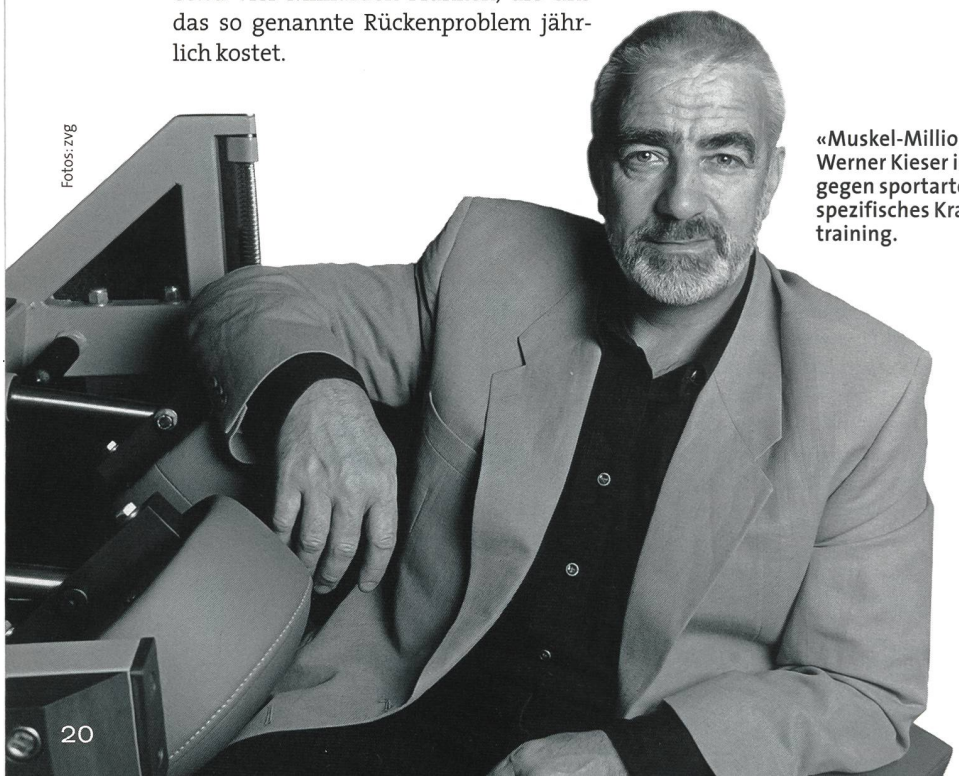
François Cuvit

«mobile»: Sollte Krafttraining auch in den Schulsport integriert werden – und wenn ja, wie und in welchem Umfang?

Werner Kieser: Zweifellos. Dies wäre eine Massnahme, deren Nutzen den Rahmen des Sports weit überschreiten würde. Es wäre eine Hygienemassnahme für den Bewegungsapparat, vergleichbar mit der Einführung der Zahnhygiene und der Kariesprophylaxe an den Schulen in den Siebzigerjahren. Die Erfolge dürften auch vergleichbar sein: Korrektur von Skoliosen, Behebung von Haltungsfehlern und -schäden, Eliminierung von beginnenden oder entwickelten muskulären Dysbalancen usw. Interessant wären auch die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheitskosten, zum Beispiel auf jene gegenwärtig etwa vier Milliarden Franken, die uns das so genannte Rückenproblem jährlich kostet.

In der Sportausbildung wird von den klassischen Konditionsfaktoren ausgegangen. Daraus werden verschiedene Kraftbegriffe abgeleitet wie Schnellkraft, Kraftausdauer, statische und dynamische Kraft. Wie beurteilen Sie diese Inhalte? Sind sie für eine gute Sportausbildung von Bedeutung?

Es gibt nur eine Kraft. Sie definiert sich durch die Fähigkeit der Muskeln, sich zusammenzuziehen und damit Spannung zu entwickeln. Die Höhe der Spannung – ob nun konzentrisch, exzentrisch oder statisch – ist das Mass der Kraft. Die so genannte Schnellkraft ist Kraft plus Koordination, zwei voneinander unabhängige Fähigkeiten. Im Sport und für alle körperlichen Leistungen ist die Kraft die Grundlage, auf der dann die spezifischen koordinativen Fähigkeiten ausgebildet werden können.



Fotos: zvg

«Muskel-Millionär» Werner Kieser ist gegen sportartenspezifisches Krafttraining.

Ist es sinnvoll, in den verschiedenen Sportarten ein speziell auf diese ausgerichtetes Krafttraining zu betreiben?

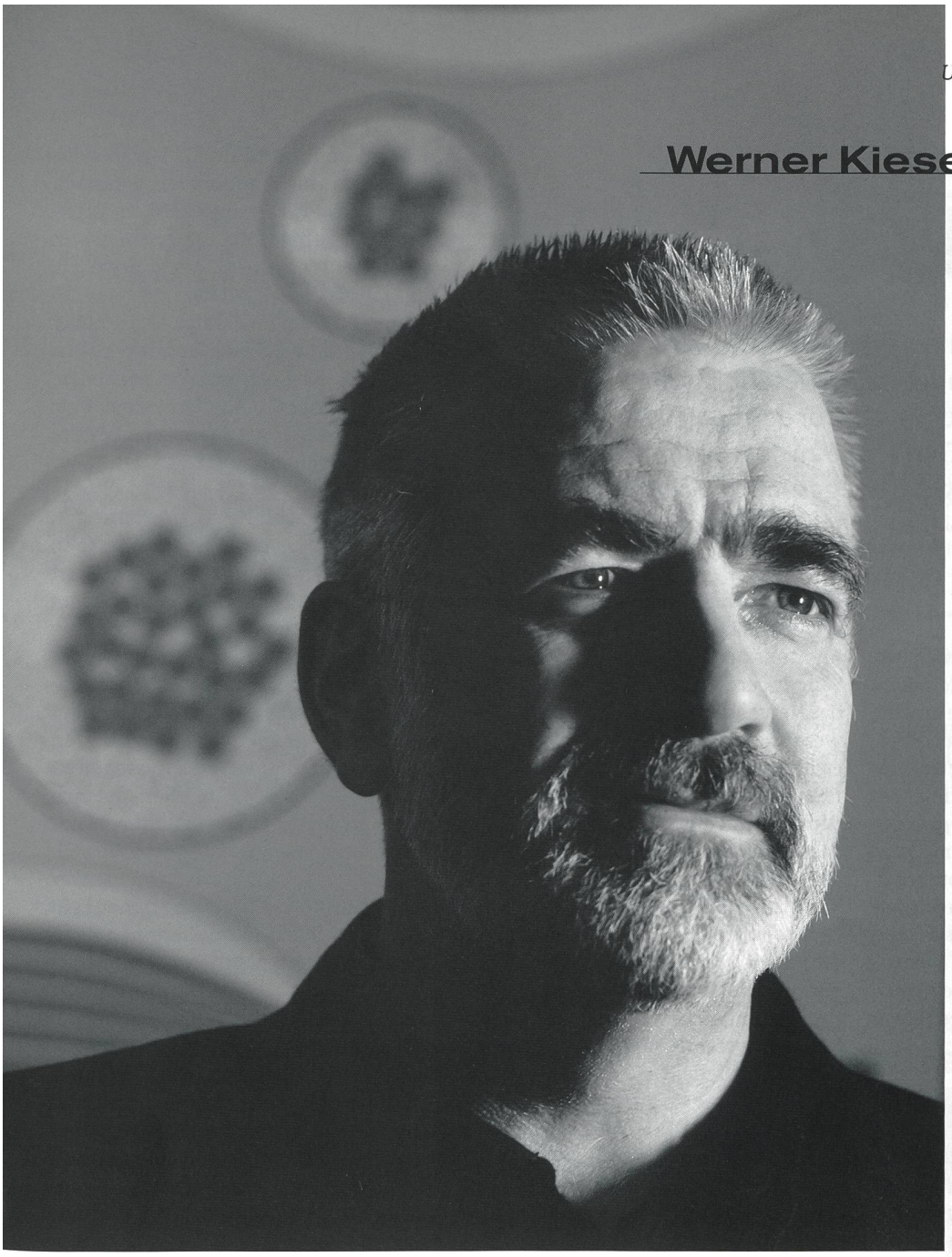
Ich bin heute mehr denn je davon überzeugt, dass es keine sportartspezifische Krafttrainingsmethode gibt. Der Muskel reagiert auf Spannung – nicht auf Bewegung –, sofern diese eine bestimmte Höhe und eine bestimmte Zeitdauer überschreitet. Bleibt die Spannung unter dieser Reizschwelle, findet kein Kraft- und Muskelwachstum statt. Und – wichtig bezüglich des Trainingsumfangs – Spannungsreize addieren sich nicht. Es hat also keinen Sinn, mehrere «Sätze» zu machen.

Heute wird vielfach über technikorientiertes Krafttraining diskutiert. Was halten Sie von einem Techniktraining unter erschwerten Bedingungen?

Nichts. Wenn Sie mit einem schwereren Speer trainieren, üben Sie ein neues Bewegungsmuster ein, das nichts anderes bewirkt, als eben den schwereren Speer geschickter zu werfen. Einen Kraftgewinn haben Sie nicht, weil die Spannung auf zu viele Muskeln verteilt ist und somit kein Trainingsreiz stattfindet. Der Athlet empfindet zwar, er sei stärker geworden, weil ihm der leichte Speer jetzt viel leichter vorkommt. Aber das ist eine Illusion.

Häufig wird Krafttraining mit Hilfe von Maschinen von Sporttrainern kritisiert, weil diese die Muskeln nur isoliert trainieren und nicht gleichzeitig die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten unterstützen. Ihre Meinung?

Koordinative Fähigkeiten sind immer spezifisch, das heisst genau auf die jeweilige Tätigkeit zugeschnitten. Es gibt keine Übertragung koordinativer Fähigkeiten. So nützt zum Beispiel der bei der Hantelkniebeuge entwickelte Gleichgewichtssinn dem Trainierenden eben nur bei der Hantelkniebeuge – nicht beim Skifahren. Den Gleichgewichtssinn, den er auf der Piste benötigt, kann er auch nur dort selbst entwickeln. Die vermehrte Kraft indessen steht ihm als Reserve zur Verfügung, ungeachtet ihrer Herkunft. Biologischer Zweck der Koordination ist die Umgehung von Anstrengung. Je koordinierter, desto geringer die



Anstrengung. Krafttraining will einen hohen Spannungsreiz erzielen, dient somit genau dem umgekehrten Zweck. Das lässt sich nicht gleichzeitig bewerkstelligen. Entsprechend gegensätzlich sind die Trainingsprinzipien. Zur Entwicklung der Koordination muss so oft wie möglich, aber nie bis zur Erschöpfung geübt werden, weil sonst neue, «falsche» Bewegungsmuster eingeübt werden (wie beim Trainingsbeispiel mit dem schweren Speer). Zur Entwicklung der Kraft muss kurz, nicht zu oft, jedoch bis zur lokalen Erschöpfung der Muskeln trainiert werden, damit die Reservefasern rekrutiert werden.

Braucht es zwingend regelmässiges Krafttraining, um eine gute Lebensqualität zu erreichen?
Wenn Sie die Kraft verdoppeln – das ist jedem möglich, der nicht schon trainiert – empfinden Sie sich noch halb so schwer, weil es allein Ihre Muskelkraft ist, die Sie trägt. Wenn Sie Ihre Kraft verdreifachen – das ist etwa jedem Dritten möglich –, heben sie fast ab. Dass dieses Dauergefühl der Leichtigkeit das seelische Befinden stark beeinflusst, liegt auf der Hand. Übrigens interessant: In der medizinischen Kräftigungstherapie spielt es keine Rolle, ob es sich um so genannt psychosomatische oder andere Rückenbeschwerden handelt. Die Diagnose spielt überhaupt keine Rolle: steigt die Kraft, schwindet der Schmerz.

Ist Ihre Methode die einzig brauchbare?
Was Sie als meine Methode bezeichnen, ist nicht «meine» Methode. Es ist das, was übrig bleibt, wenn Sie sich an einigermassen gesicherte Erkenntnisse halten und keinen Moden (die es auch in der Wissenschaft gibt) auf den Leim gehen.

m

Werner Kiesers Empfehlungen

1. Trainieren Sie 1- bis 2-mal pro Woche. Jedes Training soll den ganzen Körper erfassen (3 bis 5 Übungen für den Unterkörper, 5 bis 7 Übungen für den Oberkörper).

2. Führen Sie pro Training maximal 10 Übungen zu je einem «Satz» aus; von dem Zeitpunkt an, ab welchem Sie Ihre Kraft etwa verdoppelt haben, nur noch 8.

3. Wählen Sie ein Gewicht, das Ihnen eine Anspannungsdauer von 60 bis 90 Sekunden erlaubt.

4. Führen Sie dementsprechend 6 bis 9 Wiederholungen aus.

5. Die positive Bewegungsphase soll mindestens 4 Sekunden, die negative ebenfalls etwa 4 Sekunden dauern. Verharren Sie in der Position der vollständigen Kontraktion 1 bis 2 Sekunden, ohne mit der Spannung nachzulassen.

6. Führen Sie jede Übung bis zur lokalen Erschöpfung der betroffenen Muskeln aus, d.h. bis Ihnen keine zusätzliche Wiederholung mehr möglich ist. Wenn Sie die Anspannungsdauer länger als 90 Sekunden aufrechterhalten können, erhöhen Sie das Gewicht.

7. Vermeiden Sie jede «Hilfe» durch Drehen, Winden oder Mitschwingen des Körpers. «Isolieren» Sie die Muskeln so weit als möglich.

8. Entspannen Sie jene Muskeln, die nicht in die Bewegung einbezogen sind. Achten Sie besonders auf Hände, Nacken und Gesicht. Auch Stöhnen ist überflüssig.

9. Halten Sie während der Anstrengung nie den Atem an. Atmen Sie Ihrem Sauerstoffbedarf entsprechend. Der Atemrhythmus muss nicht zwangsläufig mit dem Bewegungsrhythmus übereinstimmen.

10. Erhöhen Sie nie das Gewicht auf Kosten einer sauberen Übungsausführung.

11. Notieren Sie das Gewicht, das Sie im nächsten Training verwenden werden, auf Ihrer Trainingskarte.

12. Trinken Sie vor, während und unmittelbar nach dem Training lediglich Wasser – ohne jeden Zusatz.

13. Erlauben Sie sich nach dem Training mindestens 48 Stunden Erholung.

Hinweis: Beachten Sie bitte die Buchrezension auf Seite 24 dieser Ausgabe von «mobile».